

# 制怒心理学



作者：李莎编著

出版社：北京：中国纺织出版社

出版日期：2021.03

总页数：216

介绍：你是否常常焦虑不安，感到沮丧绝望你是否常常因为情绪焦躁而无法好好工作……如果连自己的情绪都失控了，那言行也会失控。如果你想拥有精彩的人生，首先从控制自己的情绪开始。不仅用意志，更需要用智慧；不仅用心，更需要用对方法。本书从分析负面情绪根源入手，通过生动有趣的故事，告诉你情绪失控所带来的危害，为你剖析负面情绪形成的原因，解析有效控制情绪的方法，有针对性地给予不同的对策，让你快速拥有积极正面的情绪，轻轻松松掌控自己的情绪，成为情绪的真正主人。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14905345.html>）查找全本阅读方式

制怒心理学 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14905345.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14905345.html>

书名：制怒心理学